Sous Vide

…. das Geheimnis von Köchen und Restaurants
Wenn Sie jemals ein himmlisches Steak in einem schicken Restaurant gegessen haben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es im Sous-Vide- Verfahren zubereitet wurde. Der Prozess, in Vakuumbeuteln verpacktes Fleisch in einem genau temperierten Wasserbad zu kochen (bzw. zu erhitzen), ist nicht neu. Sous-Vide wurde in den 1970er Jahren vom französischen Koch Georges Pralus perfektioniert. Seitdem wird es von vielen gehobenen Restaurants verwendet und ist erst seit kurzem bei Hobbyköchen sehr beliebt (und erschwinglich).

Hier möchte ich meine Erkenntnisse aufschreiben. Ein besonderes Interesse gild mir dabei, die Kombination von Sous Vide und Grill aber auch Fisch und Geflügel. Ich erhoffe mir auch einen Vorteil, neben der Haptik, einen weiteren des Geschmack, denn beim Garprozess und den dabei endstehenden Fond/Jus sollte etwas intensiver sein. Auch die Zubereitung mit Kräutern, Gewürze und Gemüse erhoffe ich mir einen erheblichen Gewinn und Konzentration der Geschmäcker.

Sous Vide Gartemperaturen grobes Temperatur-Fenster:

Gericht:	Ziel-Temperatur:	ca. Garzeit
Steaks	50 - 52 °c	60 min. pro cm Fleischdicke
R-Gulasch 3x3cm	65 °C	12 - 24 Std.
Schweinefleisch	54 - 58 °C	45 min. pro cm Fleischdicke
Geflügelbrust	66 - 70 °C	90 min. pro cm Fleischdicke
Lammfleisch	52 - 56 °C	40 min. pro cm Fleischdicke
Fisch	48 - 68 °C	30 min. pro cm Fleischdicke
Gemüse (weich)	85 °C	30 - 45 min.
Gemüse (fest)	85 °C	60 - 120 min.
Rippchen	60 - 65 °C	120 min. pro cm Fleischdicke
Kalbs-Semmerrolle	65 - 70 °C	5-6 Std. (1 Std./cm)
Flat-Iron Steak	57 °C	2 Std.
Ochsenbäckchen	68 °C	24 - 25 Std.

Eine weitere Tabelle mit weiteren Produkten und Zeiten finden Sie hier: —> https://de.wikipedia.org/wiki/Vakuumgaren
und hier: —> https://www.der-ludwig.de/ratgeber/fleisch-zubereiten/sousvide/rindfleisch-steaks/
Viele weitere nützliche Infos und Rezepte zum Thema: —> https://culivac.com/sous-vide-rezepte/

Rinderroulade Bürgerlich

Perfektes Steak mit Sous Vide

Hähnchenbrust-Sousviede mit Limone

Rotbarschfilet-Sousviede mit Kräuterschaum

Flanksteak-Sousviede

Ochsenbäckchen-Sousviede

Flat-Iron Steak-Sousviede

Essen und Mehr

From:
https://www.ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
https://www.ddws.de/sousvide:sous_vide:start?rev=1791734400

Last update: **11.10.2026 18:00**